

PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



PROGRAM DE PREGĂTIRE: **NUTRIȚIE AYURVEDICĂ** PRACTICĂ APLICATĂ

Modul 4

Înscrieri: <https://ayushcell.ro/nutritie4>
ayushcellromania@gmail.com

MODUL 4

PREZENTAREA 4

AURORA NICOLAE



PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Ciclurile temporale principale din Ayurveda

Adaptarea vieții umane la ciclurile temporale este cea care ne menține starea de sănătate și longevitatea.

În Ayurveda sunt evidențiate trei cicluri temporale principale ale vieții ființei umane (*vela-chakra*):

1. ciclul natural zi-noapte ori succesiunea perioadelor unei zile (*dina-chakra*)
2. ciclul natural anual ori succesiunea anotimpurilor (*ritu-chakra*)
3. ciclul vieții ori succesiunea vârstelor biologice ale ființei umane (*vaya-chakra*)





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Ciclurile temporale principale din Ayurveda

Fiecare dintre aceste trei cicluri temporale principale (*vela-chakra*) sunt caracterizate în Ayurveda cu ajutorul celor două energii subtile polare - energia subtilă polară solară ha, yang (+) și energia subtilă polară lunară, tha, yin (-), precum și cu ajutorul celor trei energii subtile ce corespund celor trei *dosha*-uri (*vata*, *pitta*, *kapha*).

Este recomandat să folosim listele de alimente prezentate anterior pentru fiecare tip constituțional în parte, corelându-le în mod înțelept cu perioadele din zi, din an și cu vârsta.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Ciclurile temporale principale din Ayurveda

Dinamismul vieții depinde de succesiunea energiilor subtile de tip yang, ha și yin, tha. Ele sunt prezente în permanență, dar au anumite cicluri, în care cresc și descresc ritmic. Cele două tipuri de energii generează efecte specifice:

1. Energia Yin favorizează creșterea, dezvoltarea structurilor vitale, acumularea de materie și de energie. Este asociată cu refacerea, somnul, regenerarea, feminitatea, fertilitatea și cu "organele pline".
2. Energia Yang este dinamică, emisivă, masculină, înclină către consumul materiei și exprimarea proceselor de transformare, de consum. Îi sunt asociate "organele cavitare".

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2023-2024, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 4 - prezentare 4





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Ciclul zi-noapte ori succesiunea perioadelor unei zile (*dina-chakra*)

În decursul ciclului diurn:

06:00 - 10:00 predomină *kapha-dosha*, perioadă în care în general ne simțim energici, proaspeți, dar și puțin greoi.

10:00 – 14:00 predomină *pitta-dosha*, perioadă în care suntem activi, dinamici și simțim o senzație de relativă ușurință, iar focul digestiv este puternic.

14:00 – 18:00 predomină *vata-dosha*, perioadă în care suntem mai degrabă înclinați către activități de tip vata: vorbire, mișcare





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Ciclul zi-noapte ori succesiunea perioadelor unei zile (*dina-chakra*)

În decursul ciclului nocturn:

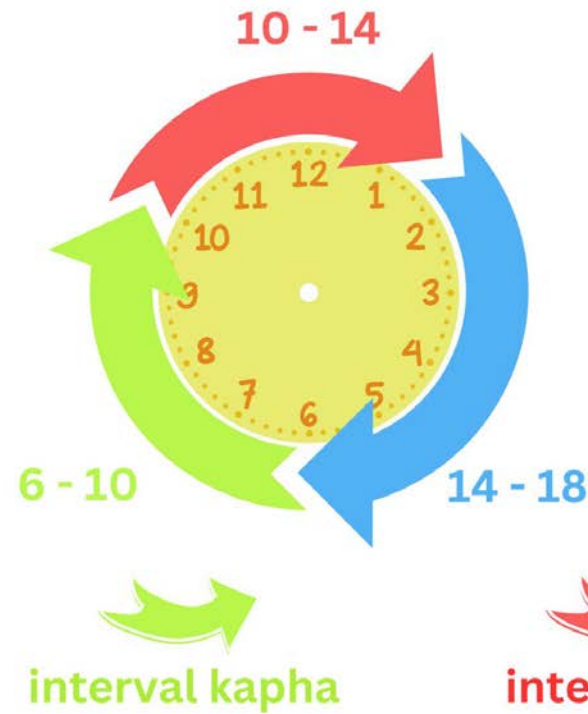
18:00 – 22:00 tendință interiorizantă specifică manifestării predominante a lui *kapha-dosha* în aspectul său de noapte, cu polaritate lunară
22:00 – 2:00 *pitta-dosha* se manifestă în aspectul ei receptiv, nocturn, de polaritate lunară
02:00 – 6:00 se manifestă predominanța lui *vata-dosha* în aspectul său nocturn, receptiv



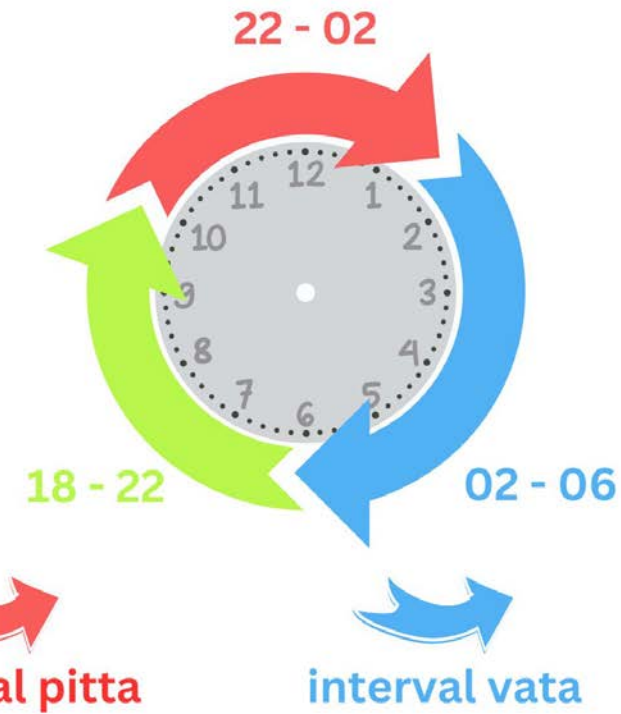


Ciclul zi-noapte ori succesiunea perioadelor unei zile (*dina-chakra*)

Ciclul diurn al dosha-elor



Ciclul nocturn al dosha-elor





Ciclul zi-noapte ori succesiunea perioadelor unei zile (*dina-chakra*)

În funcție de reperele orare vom stabili, conjugat cu tipul nostru constituțional, intervalele de masă, conținutul meselor și vom observa că alimentele sunt diferit digerate și asimilate.

Funcționarea ființelor umane este foarte strâns legată de ritmul creșterii și scăderii energiei solare și respectiv a celei lunare. Noi funcționăm foarte bine din punct de vedere digestiv în perioada în care soarele este pe cer, de aceea intervalele în care vom consuma în condiții optime hrana vor fi intervalele de la răsărit până la apus.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
 PRACTICĂ APLICATĂ
 online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Ciclul zi-noapte ori succesiunea perioadelor unei zile (*dina-chakra*)

Pentru ființele umane predominant *kapha* nu este recomandat să consume alimente în timpul nopții și în perioada *kapha*.

Pentru ființele umane predominant *pitta*, în intervalul *pitta* al zilei nu este recomandat să fie consumate alimente care agravează *pitta*.

Pentru ființele umane predominant *vata*, în intervalul *vata* al zilei, nu este recomandat să fie consumate alimente care cresc *vata-dosha*.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2023-2024, online:
 Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
 aplicată - MODUL 4 - prezentare 4





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Ciclul zi-noapte ori succesiunea perioadelor unei zile (*dina-chakra*)

Intervalele de noapte ale dosha-urilor, de regulă, nu sunt intervale optime în care să consumăm hrana în condiții favorabile menținerii echilibrului vital.

În perioada în care nu dormim din noapte putem însă să administrăm remedii naturale destinate să echilibreze o anumită *dosha*.

Remediile pot să fie administrate în perioada de dinaintea somnului cu 2-3 ore. Acestea se vor asimila treptat și vor genera, chiar în perioada aceea de regenerare a organismului, de reface a țesuturilor, toate procesele terapeutice care sunt specifice.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Ciclul vital anual ori ritmul circanual al anotimpurilor (*ritu-chakra*)



Ciclul anual reprezintă intervalul de timp corespunzător unui an de zile. Acest ciclu temporal este puternic marcat de revoluția Pământului în jurul Soarelui, revoluție punctată de cele 2 solstiții și cele 2 echinocții.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Ciclul vital anual ori ritmul circanual al anotimpurilor (*ritu-chakra*)

Jumătatea anului care începe la 21 decembrie este numită în Ayurveda *adana* (perioada uscăciunii, a deshidratării) și se manifestă tendința către creștere (amplificare) a aspectului yang, solar.

Perioada care este numită în Ayurveda *visarga* (umezitoare sau hidratantă) începe în jurul datei de 21 iunie și este caracterizată de creșterea gradată a predominanței aspectului lunar, yin.

Vitalitatea ființei umane se modifică și este influențată de aceste cicluri exterioare.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2023-2024, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică aplicată - MODUL 4 - prezentare 4





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Ciclul vital anual ori ritmul circanual al anotimpurilor (*ritu-chakra*)

Energia solară este o energie dinamică, consumtivă, de aceea, atunci când energia solară ajunge la maxim (în preajma solstițiului de vară), vitalitatea noastră tinde să ajungă la minim. La solstițiul de vară, ființele *kapha* sunt favorizate, fiind atunci echilibrată tendința lor naturală de acumulare de materie și energie. În schimb, pentru cei *vata* și *pitta*, această perioadă poate fi mai dificilă, chiar de epuizare, mai ales dacă nu există un stil de viață care să compenseze tendința de consum. Pot să apară cu ușurință afecțiuni date de deficitul vital.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2023-2024, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică aplicată - MODUL 4 - prezentare 4





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
 PRACTICĂ APLICATĂ
 online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Ciclul vital anual ori ritmul circanual al anotimpurilor (ritu-chakra)

În preajma solstițiului de iarnă tipologiile *kapha*, dacă nu compensează și nu parcurg echilibrat această perioadă, vor avea o tendință foarte puternică de amplificare a energiei yin, de acumulare excedentară în structură, de stagnare, iar predispoziția către boli poate fi foarte mare.

Pentru tipurile constituționale *vata* și *pitta*, această perioadă poate fi favorabilă, deoarece este caracterizată de acumulare de rezerve vitale. Pentru structurile *vata* va fi necesară compensare înțeleaptă a calității de rece care predomină în ambianță.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2023-2024, online:
 Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
 aplicată - MODUL 4 - prezentare 4





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Ciclul vital anual ori ritmul circanual al anotimpurilor (*ritu-chakra*)

În Ayurveda anul este împărțit în trei anotimpuri ayurvedice, în loc de cele patru anotimpuri clasice: primăvara, vara, toamna și iarna.

Fiecare dintre aceste trei anotimpuri ayurvedice are o durată de 4 luni calendaristice și prezintă predominanța energiilor subtile ale câte uneia dintre dosha-uri:

anotimpul *kapha*: 15 februarie – 15 iunie

anotimpul *pitta*: 15 iunie – 15 octombrie

anotimpul *vata*: 15 octombrie – 15 februarie)



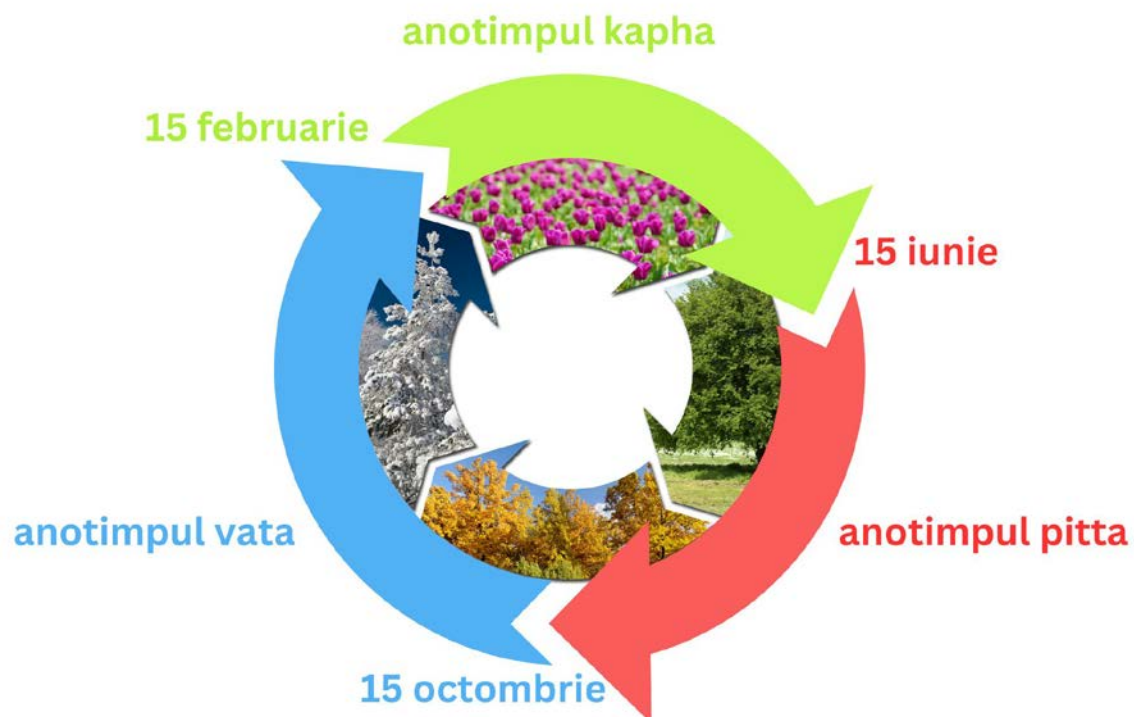


PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Ciclul vital anual ori ritmul circanual al anotimpurilor (*ritu-chakra*)



Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2023-2024, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 4 - prezentare 4





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Ritu-chakra: anotimpul kapha

Acest interval este cuprins între mijlocul lunii februarie și mijlocul lunii iunie.

În acest interval de timp natura se retrezește la viață, plantele încep să crească, iar regenerarea, vigoarea și vitalitatea vieții poate fi cu ușurință simțită de către fiecare ființă umană.

În anotimpul kapha predomină în principal în natură calitatea generală de greu (*guru-guna*) care prezintă o natură solară, simultan cu cele două calități generale (*guna*) de natură lunară, respectiv calitatea de umed- uleios (*snigdha-guna*) și de rece (*shita-guna*).

În acest anotimp se pot crea premisele majorității afecțiunilor datorate acumulării lui *kapha-dosha*.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2023-2024, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică aplicată - MODUL 4 - prezentare 4





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Nutriția în anotimpul *kapha*

Alimentele care sunt în mod constant consumate în anotimpul ayurvedic *kapha* este bine să fie preponderent uscate și calde.

Gusturile indicate pentru a fi consumate în această perioadă sunt gustul picant (*katu-rasa*), gustul amar (*tikta-rasa*) și gustul astringent (*kashaya-rasa*).

În timpul anotimpului ayurvedic *kapha* consumul de alimentele grele, așa cum ar fi spre exemplu lactatele, ori consumul de alimente acide, uleioase sau dulci este necesar să fie diminuat.

Se recomandă de asemenea utilizarea în această perioadă a alimentelor sau a lichidelor care să aibă proprietăți încălzitoare (*ushna*) asupra organismului.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2023-2024, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 4 - prezentare 4





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Ritu-chakra: anotimpul *pitta*

Anotimpul *pitta* corespunde celei mai calde perioade a anului, fiind cuprins între mijlocul lunii iunie și mijlocul lunii octombrie.

În anotimpul ayurvedic *pitta* predomină în natură calitatea generală de fierbinte (*ushna-guna*) care prezintă o natură solară, simultan cu calitățile generale de umed-uileos (*snigdha-guna*) și de ușor (*laghu-guna*), ambele având natură lunară.

Aceasta este o „perioadă de maturitate a naturii”, perioadă în care ființele umane se manifestă dinamic și expansiv, însă tot acum pot să apară premisele pentru cele mai multe afecțiuni datorate acumulării lui *pitta-dosha*.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2023-2024, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 4 - prezentare 4





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Nutriția în anotimpul *pitta*

Este indicată utilizarea preponderentă a alimentelor naturale cu gust predominant dulce (*madhura-rasa*). Secundar se pot adăuga moderat și alimente cu gust amar (*tikta-rasa*) și astringent (*kashaya-rasa*), care au efect echilibrant asupra lui *pitta*.

Alimentele folosite în anotimpul ayurvedic *pitta* pot fi folosite mai ales crude. Acestea vor fi proaspete și răcoroase, dar și vitalizante.

Se vor consuma fructe și legume de sezon, preferabil crude sau gătite ușor.

În perioada anotimpului ayurvedic *pitta*, laptele dulce este un aliment răcoros și hrănitor, ce are un efect calmant, liniștitor, chiar sedativ.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2023-2024, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 4 - prezentare 4





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Ritu-chakra: anotimpul vata

Anotimpul *vata* corespunde perioadei reci a anului, de la mijlocul lunii octombrie și până către mijlocul lunii februarie.

În anotimpul ayurvedic *vata* predomină în natură calitatea generală de uscat (*ruksha-guna*), care prezintă o natură solară, simultan cu calitățile generale de ușor (*laghu-guna*) și de rece (*shita-guna*), ambele având natură lunară.

În această perioadă viața și vigoarea naturii diminuează gradată, iar ființele umane experimentează mai ales aspectele de ordin interior. Tot acum se pot crea premisele pentru cele mai multe afecțiuni corespunzătoare acumulării lui *vata-dosha*.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2023-2024, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 4 - prezentare 4





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Nutriția în anotimpul vata

Este foarte important ca în această perioadă de austeritate vitală ființa umană să se hrănească îndeajuns de consistent.

Se recomandă ca alimentația zilnică să includă mai ales hrană preparată, care să fie consumată caldă. Este necesar să fie folosite cu precădere preparate onctuoase, hrană consistentă, adecvată puterii crescute a focului digestiv și necesităților vitale.

Vor fi utilizate în mod preponderent alimente naturale și băuturi cu gust predominant dulce (*madhura-rasa*), sărat (*lavana-rasa*) și acru (*amla-rasa*), adecvat condimentate, care să compenseze efectul manifestării predominante a lui vata-dosha în ambianța exterioară naturală.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2023-2024, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 4 - prezentare 4





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Vaya-chakra: ciclul vieții ori succesiunea vârstelor biologice ale ființei umane

În tradiția sistemului milenar Ayurveda se știe faptul că în prima parte a vieții, în copilărie, predomină *kapha-dosha*, la maturitate predomină *pitta-dosha*, iar la bătrânețe predomină *vata-dosha*.

- 1 – 7 ani predomină *kapha-dosha*
- 7 – 28 ani predomină combinația dintre *kapha* și *pitta*
- 28 – 35 ani predomină *pitta-dosha*
- 35 – 56 ani predomină combinația dintre *pitta* și *vata*
- de la 56 ani predomină *vata-dosha*

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2023-2024, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 4 - prezentare 4





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Vaya-chakra: ciclul vieții ori succesiunea vârstelor biologice ale ființei umane



Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2023-2024, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 4 - prezentare 4





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Vaya-chakra: ciclul vieții ori succesiunea vârstelor biologice ale ființei umane

În general, ființele umane au tendința de a se atașa de un anumit gust, de un anumit ritm, de un anumit mod de hrănire.

Cunoașterea ciclurilor temporale ne permite să înțelegem că noi nu putem păstrăm constant aceleași obiceiuri alimentare, pentru că acestea nu ni se mai potrivesc de la un moment dat și adesea nu ne mai fac bine.

Dependența de gusturi, dependența de obiceiuri de viață este foarte mare și este posibil să apară senzația unui disconfort psihic mare la gândul că este necesar să le modificăm.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Vaya-chakra: ciclul vieții ori succesiunea vârstelor biologice ale ființei umane

Există pentru fiecare vârstă și pentru fiecare perioadă a anului părți extraordinar de plăcute.

Este important să găsim pentru fiecare vârstă a noastră, pentru fiecare anotimp al anului, ce „daruri” ne oferă respectivul interval.

Este binefăcător să ne gândim la ceea ce ni se oferă decât la ceea ce, eventual, ne restricționează.

La început poate e necesar un anumit efort.

Aceasta adaptare și adecvare temporală este mai degrabă o descoperire, nu o limitare dureroasă.

Este ceva foarte bun pentru fiecare dintre noi să descoperim darurile fiecărui anotimp.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Vaya-chakra: ciclul vieții ori succesiunea vârstelor biologice ale ființei umane

În mod obișnuit, ființele umane tind să exagereze în anumite direcții, conform constituției lor ayurvedice, în fiecare perioadă sau în fiecare anotimp.

Cu alte cuvinte, noi tindem să ne păstrăm plăcerile gustative și să simplificăm totul repetând modul de a ne aproviziona cu hrană și de a o pregăti.

Pentru a obține **un control asupra sănătății și asupra propriei noastre vieți**, este important să ne adecvăm fiecărei perioade pe baza principiilor ayurvedice străvechi.

În caz contrar, deși poate vom face eforturi mari pentru a ne pregăti și procura hrana, vom acționa în mod inadecvat perioadei sau anotimpului ayurvedic, ceea ce va avea ca efect reducerea longevității, a vigoriei și a sănătății.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Nutriția în funcție de ciclurile temporale principale din Ayurveda – concluzii sintetice

Pentru o nutriție adecvată temporal (repartizarea meselor, servirea mesei, conținutul meselor) vom ține cont de tipul nostru constituțional, de perioada din zi, de perioada din an (adana sau visarga), de anotimpul ayurvedic și de vârsta noastră.

Toate aceste aspecte sunt oferite pentru a ne corecta alegerile și a ne prelungi viața.

Este mult mai ușor să facem cumpărăturile sau să pregătim hrana atunci când știm exact ce anume este recomandat, ce este binefăcător pentru fiecare interval de timp.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2023-2024, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 4 - prezentare 4



**PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



**PROGRAM DE PREGĂTIRE:
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**
PRACTICĂ APLICATĂ

Modul 4

Înscrieri: <https://ayushcell.ro/nutritie4>
ayushcellromania@gmail.com

